

Calendrier des saisons

Printemps

Légumes

Artichaut
Asperge
Aubergine
Céleri vert
Concombre
Cresson de fontaine
Épinard
Fenouil
Mâche
Patate douce
Radis
Tomate

Fruits

Fraise
Orange
Poire
Pomme

Été

Légumes

Aubergine
Brocoli
Céleri vert
Chou-fleur
Chou-rave
Concombre
Courgette
Cresson de fontaine
Épinard
Fenouil
Haricot plat
Haricot princesse
Laitue
Mâche
Poivron
Radis
Rhubarbe
Scarole
Tomate

Fruits

Abricot
Cerise
Fraise
Framboise
Groseille rouge
Kiwi
Melon
Mûre
Myrtille
Nectarine
Pêche
Prune
Raisin

Automne

Légumes

Brocoli
Céleri-rave
Chicon
Chou blanc
Chou de Bruxelles
Chou de Savoie
Chou frisé
Chou pointu
Chou rouge
Chou-fleur
Chou-navet
Chou-rave
Courgette
Cresson de fontaine
Épinard
Mâche
Panais
Patate douce
Poireau
Potiron
Racine de persil
Scorsonère
Topinambour

Fruits

Citron
Figue
Kiwaï
Kiwi
Mandarine
Poire
Pomme
Raisin

Hiver

Légumes

Céleri-rave
Chicon
Chou blanc
Chou de Savoie
Chou frisé
Chou pointu
Chou rouge
Chou-navet
Choux de Bruxelles
Cresson de fontaine
Épinard
Panais
Patate douce
Poireau
Racine de persil
Scorsonère
Topinambour

Fruits

Citron
Clémentine
Litchi
Orange
Orange sanguine
Pamplemousse
Poire
Pomme

Disponibles
toute l'année

Légumes

Carotte
Champignon
Pomme de terre

Fruits

Ananas
Avocat
Banane
Fruit de la passion
Grenade
Mangue

En choisissant des fruits et légumes de saison, vous faites le plein de vitamines et de goût. C'est ainsi qu'ensemble, nous avançons vers une **vie plus saine**, pas à pas.

